

Brief description of YOGA

योग का संक्षिप्त परिचय —

Yog was mainly classified in two types

- 1. Vaishiyik Yog; and*
- 2. Parmarthik Yog.*

प्राचीन काल में योगविद्या की दो शाखायें प्रचलित हुई —

१. वैषयिक योग,
२. पारमार्थिक योग ।

Vaishiyik Yog is of thirteen type : -

- 1. Convert one object into other;*
- 2. Know the scarce object / thing by various ways;*
- 3. Preserve the achieved objects / things;*
- 4. Increase the ability by experience;*
- 5. Know the meaning power of words;*
- 6. Properly utilize the words;*
- 7. Keep the body fit;*
- 8. Hide the natural elements of objects / things;*
- 9. Use the sentences logically;*
- 10. Have the ability to wear the weapons;*
- 11. Compare an object with other;*
- 12. Intermix an element with other;*
- 13. Know the all the reasons of a end product / thing / work.*

वैषयिक योग के १३ प्रकार प्रचलित हुए —

१. किसी वस्तु को दूसरी वस्तु में परिवर्तित करना;
२. दुर्लभ वस्तु को चिन्तन द्वारा जान लेने के उपाय जानना;

३. प्राप्त वस्तु का संरक्षण करना;
४. कौशल से कार्यलाभ करना;
५. शब्दों की अर्थबोध शक्ति को जानना;
६. शब्दों का यथायोग्य विन्यास करना;
७. देह का स्वस्थ रखना;
८. वस्तुओं के प्रकृत तत्त्वों को छिपाना;
९. युक्तिपूर्वक वाक्यों का प्रयोग करना;
१०. अस्त्र धारण करने के कौशल जानना;
११. किसी वस्तु को दूसरी वस्तु के साथ मिलान करना;
१२. एक तत्त्व के साथ दूसरे तत्त्व को मिलान कर देना;
१३. कार्य के कारणों को एक साथ जान लेना।

Parmarthik Yog is of four types namely :-

- 1. Concentrate the mind;*
- 2. Stop all the businesses of mind;*
- 3. Motivate an object related thinking;*
- 4. Link the Soul to God (Supreme Soul).*

पारमार्थिक योग के कुल ४ चार प्रकार प्रचलित हुए जो कि निम्न प्रकार से हैं—

१. चित्त का एकतान यानी एकाग्र करना;
२. सब की सब मनोवृत्तियों को रोक देना;
३. वस्तुविषय चिन्तन-प्रवाह को उद्दीप्त करना; तथा
४. आत्मा को आत्मा के साथ या परमात्मा के साथ संयोग कर देना।

The preachers and / or advisors of the Vaishiyik Yog are the following Rishis - Ushna, Brihaspati, Indra, Punrvasu and Agnivesh.

वैषयिक योग के आदि उपदेष्टा १. उशना, २. बृहस्पति, ३. इन्द्र, ४. पुनर्वसु, तथा ५. अग्निवेश आदि ऋषि / महानुभाव हैं।

On the other hand preachers and advisors of parmarthik Yog are the following Rishis – Hiranyagarbh, Maheshwar, Shivani, Kapil, Panchshikh, Janak, Vashishth, Dattatreya, Jaigeshavaya, Yajvalkya and Patanjali.

दूसरी ओर पारमार्थिक योग के आदि उपदेष्टा निम्न हैं — १. हिरण्यगर्भ २. महेश्वर ३. शिवानी ४. कपिल ५. पञ्चशिख ६. जनक ७. वसिष्ठ ८. दत्तात्रेय ९. जैगिषव्य १०. याज्ञवल्क्य ११. पतञ्जलि कुल ११ ग्यारह ऋषि / महानुभाव हैं।

With the implementation of thirteen types of Vaishiyik Yogas, various types of knowledge streams were developed like Dhanurved, Ayurved, Gandharavved, Shilpvidya, Agriculture, Business, art etc and related books were written and propogated.

इस वैषयिकयोग के इन तेरह प्रकारों का अवलम्बन करके ८ आठ प्रकार के शास्त्रों का अविष्कार हुआ, जो निम्न प्रकार से हैं — १. नीतिशास्त्र, २. धनुर्वेद, ३. आयुर्वेद, ४. गान्धर्ववेद, ५. शिल्पविद्या, ६. कृषिविज्ञान, ७. वाणिज्य, और ८. कला-कौशलशास्त्र।

On the other hand from the Parmarthik Yog four type of ways were invented namely – MANTRAYOG, LAYAYOG, RAJYOG AND HATHAYOG. From the parmarthik Yog, knowledge streams of Upnishadas, Brahman Granthas, Darshan (Philosophical Schools) i.e. Nyayay, Vaisheshik, Sankhaya, Yog and Vedanta (Brahm Surtras) and Mimansa were developed. FOR RAJYOG, Yog-sutras of Maharishi Patanjali is the best Book.

दूसरी ओर इस पारमार्थिक योग के इन चार प्रकारों का अवलम्बन करके साधना के लिए ४ चार शास्त्रों का अविष्कार हुआ, वे निम्न प्रकार से हैं — १. हठयोग, २. लययोग, ३. राजयोग, और ४. मन्त्रयोग। पारमार्थिक योग से उपनिषद्, ब्राह्मण ग्रन्थ, दर्शन (न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, वेदान्त और मीमांसा) का प्रचार हुआ। इन चारों योगों में से राजयोग सर्वश्रेष्ठ है। इस राजयोग के लिए पातञ्जल योगसूत्र सर्वोत्तम हैं।

Mantrayog is the type where the person speaks / revises internally a particular Mantra i.e. Gayatri Mantra or Aum etc for a number of times preferable along with the meaning of it. This is performed on continuous basis and for the long time. Maharishi Bhrigu and Kashyap etc are the main preachers of this Mantrayoga. The basic purpose is to concentrate the mind on the particular subject i.e. Mantra or Aum.

मंत्र योग में साधक व्यक्ति मन में अथवा बोलकर गायत्री मंत्र या ओम् का उच्चारण, अर्थ सहित, एक निश्चित संख्या में लगातार करता है। मंत्र योग की साधना लम्बे काल तक की जाती है। प्रणवादि मंत्रों के नियमित और दीर्घकाल पर्यन्त जप करने से मन लीन हो जाता है। महर्षि भृगु एवं कश्यपादि ऋषि इसके मुख्य उपदेष्टा हैं। इस का मुख्य उद्देश्य मन को मंत्र / प्रणव = ओ३म् पर एकाग्र करना होता है।

Layayog is the other stream which was preached by Maharishi Vedvyas etc. According to them there are some power centres in the Human Body. There are three types of power in the body namely Higher Power (Uordhav-Shakit), Balanced Power (Madhaya-Shakti) and Lower Power (Adha-shakti). By controlling the other two powers, balanced power is gained. With the gain of the balanced power, one gets the internal extreme happiness which is said as "SATTAVIK ANAND". To achieve one has to concentrate on the following Chakras in the Body - Swadhisthan-Chakra, Nabhi-Chakra, Hriday-Chakra, Kantha-Chakra, Tallu-Chakra, Bhoo-Chakra, Brahmrandhra-Chakra, Brahm-Chakra. According to this school of yoga, it is said with the continuous practice of concentration on these Chakras, one can achieve the supreme goal of the life i.e. Kaivalya.

महर्षि वेदव्यास आदि लय योग के उपदेष्टा कहे जाते हैं। इनके अनुसार हमारे शरीरों में तीन मुख्य शक्तियाँ हैं — ऊर्ध्वशक्ति, मध्यशक्ति और अधःशक्ति। ऊर्ध्वशक्ति के निपातन से और अधःशक्ति के संकोचन से मध्यशक्ति का उद्बोधन होता है। इस प्रक्रिया

से सात्त्विक आनन्द का प्रवाह उपलब्धि में आता है। इस उपलब्धि के शरीर के इन चक्रों में ध्यान करना होता है — स्वाधिष्ठान चक्र, नाभिचक्र, हृदयचक्र, कण्ठचक्र, तालुचक्र, भूःचक्र, ब्रह्मरन्ध्रचक्र और अन्तिम ब्रह्मचक्र। इनमें ध्यान से आनन्द मिलने लगता है और इस अभ्यास से जीवन के अन्तिम लक्ष्य मोक्ष की प्राप्ति होती है।

But the same is not correct with reference to the Raj-Yoga i.e. Patanjali Yog-Sutras. The same is explained in detail in our book. The Yogis mainly believe on the Rajyog i.e. Patanjali-yog-sutras.

परन्तु महर्षि पतञ्जलि द्वारा उपदिष्ट राजयोग — पातञ्जल योगसूत्रों में ऐसी किसी मान्यता को स्थान नहीं मिला है। योगी लोग राजयोग को ही सर्वश्रेष्ठ मानते हैं और योगसूत्रों में उपदिष्ट मार्ग के अनुसार साधना करते हैं। योगसूत्रों पर महर्षि व्यास के भाष्य और भोजवृत्ति सहित वेदानुकूल प्रमाणों सहित विस्तृत व्याख्या हमारी पुस्तक में की गई है। कृपया पाठक उसे वहीं देखें।

Hathyoga and Rajyoga are explained separately.

हठयोग और राजयोग पर विस्तार से वर्णन पृथक फाईल में किया गया है।

On this Website we will be learning about the Rajyog i.e. Yog-sutras of Patanjali.

इस वेबसाइट पर हम महर्षि पतञ्जलि के योगसूत्रों का विस्तृत अध्ययन करेंगे।